

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника – врач ЦГСЭН
ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»


_____ В.В. Полховский

« 28 » февраля 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Начальник
ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»
полковник внутренней службы


_____ М.В. Войнова

« 28 » февраля 2025 года

Загородный лагерь отдыха и оздоровления детей «Бугорок» ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

В основе: разработка отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН

СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 Об утверждении санитарноэпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

Разработчик: ЦГСЭН ФКУЗ «МСЧ МВД России по г. Москве»

Москва 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Лапша молочная	200	6,336	7,264	21,296	172,07		133
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	106,37		434
	Блинчики с джемом	50/15	4,33	3,21	27,41	155,97		465
	Чай с сахаром	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			24,606	30,234	95,406	741,88		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Рассольник ленинградский на м/б,с отварн. смет.	300/6	2,327	4,787	21,951	157,077		104/79
	Гуляш из мяса отварного	100	11,29	13,505	4,55	212,55		299
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,108	13,08	54,912	237,16		353
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	10,2	104,68		408
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			35,175	39,392	159,303	1120,12		
Полдник	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Питьевой йогурт "Растишка"	190	5,2	3,00	24,2	133,20		
			14,04	8,69	98,27	507,19		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	225,86		362
	Запеканка из печени в сметанном соусе	100/50	15,34	8,45	11,72	200,53		333/389
	Сырники твор. со сгущ.молоком	50/20	19,71	23,29	24,55	386,63		263
	Чай с сахаром	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480

			4,76	46,06	121,78	1154,79		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90		
	Кекс шоколадный (маффин)	40	3,76	8,48	22,28	180,94		
			4,76	8,68	42,48	270,94		
	ИТОГО за первый день:		83,34	133,06	517,24	3794,92		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 2								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	5,8	7,37		76,44		13
	Оладьи со сгущ.молоком	50/20	5,11	5,68	32,5	201,63		474
	Каша манная с изюмом, молочная,молочная	200	4,86	8,57	29,208	307,95		221
	Чай с сахаром	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			18,82	31,03	92,328	823,74		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Суп из сборных овощей(вегетарианский)	300	2,05	2,837	26,4	68,291		127
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	20,469	6,222	4,919	158,34		274
	Рис отварной	150	4,32	8,04	45,23	241,3		355
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90		
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			37,269	24,599	159,979	949,481		
Полдник	Груша	200	0,16	0,12	4,12	18,8		458
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120		
			7,46	8,48	28,4	222,2		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	40	6,96	6,84		88,88		10
	Жаркое по-домашнему	230/70	16,65	21,85	32,01	507,14		294

	Запеканка творожн. с повидлом	210/15	35,294	23,678	39,726	524,58		267
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			66,964	59,388	130,94	1474,25		
5-е питание	Кисломолочный напиток(молоч. коктейль)	200	5,8	4,4	26,4	168,00		
	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
			6,44	4,96	42,42	238,80		
	ИТОГО за второй день:		136,953	128,457	454,063	3708,471		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 3								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	130,5		340
	Омлет натур.запечён. с сыром	100/12	11,654	15,77	1,207	190,6		254
	Каша молочная "Дружба"	200	5,58	9,06	31,23	235,3		228
	Печенье "Чоко-Пай	28	1	4,4	15,1	111		
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	114,35		434
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			30,784	55,425	94,433	1019,47		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	300	8,818	8,834	24,903	128,772		126/80
	Куры отварные	100	17,7	17,9	0,7	234		341
	Макароны отварные	150	8,48	5,39	50,55	191,44		246
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Компот из сухофруктов	200	0,77		44,02	115,38	60	412
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			45,298	39,514	183,493	1061,14		
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		

Полдник	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
				7,19	6,83	42,63	261,79	
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Семга с/сол.	40	9,00	5,000		80,8		10
	Запеканка картоф.с мясом	250/50	19,21	19,06	45,41	502,72		332
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Сырники твор. со сгущ.молоком	50/20	19,71	23,29	24,55	386,63		263
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
				56,65	55,66	133,88	1357,25	
5-е питание	Питьевой йогурт "Растишка"	190	5,2	3,00	24,2	133,20		
	Кекс Тартини с лимоном	35	1,39	4,51	10,59	88,89	92	
			6,59	7,51	34,79	222,090		
	ИТОГО за четвертый день:		137	144,17	458	3766,802		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 5								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр плавленый в индив.упак.	16,25	1,625	3,25	0,878	39,00		
	Омлет натуральный	100	10,62	11,26	3,49	157,39		253
	Кисломолочный продукт(чудо-творожок)	100	5,04	4,00	19,28	133,04		
	Лапша молочная	200	6,336	7,264	21,296	172,07		133
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	121,36		433
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
				30,563	38,552	51,22	860,58	
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Борщ из св. кап-ты с карт., с отв. смет.(вегетар.)	300/6	2,34	6,59	14,48	140,656		83
	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	6,6	9,6	156		285
	Рис отварной	150	4,32	8,04	45,23	241,3		355

	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Напиток из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	62,56		421
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			31,27	29,95	156,32	1025,52		
Полдник	Груша	200	0,144	0,108	3,708	16,92		458
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
	Сок фруктовый	200	1,000	0,2	20,2	90,00		
			8,754	5,588	80,708	401,92		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Котлета из мяса птицы с картоф.	100	5,87	5,15	19,03	231,92		349/316
	Овощи тушёные	180	4,95	10,24	21,35	159,11		175
	Олальи с джемом	50/15	3,628	2,462	29,917	156,433		474
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			22,168	24,772	128,117	889,233		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120		
	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
			6,44	6,96	25,42	190,8		
	ИТОГО за пятый день:		99,195	105,822	441,785	3368,049		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 6								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	127,89		340
	Каша геркулесовая молочная	200	5,44	7,08	23,9	215,74		228
	Макароны с сыром	135/15	8,83	11,61	31,79	266,54		247
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,000	1,16	20,56	131		480
			22,87	40,83	102,466	913,09		

Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Суп картоф. с бобовым на м/б	300	4,73	14,07	22,997	170,22		115/79
	Пудинг из говядины	100	23,1	13	1,2	204		328
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Капуста тушёная	200	9,03	9,78	40,77	200,435		170
	Компот из сухофруктов	200	0,77		44,02	115,38	60	412
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
	Вода минеральная	500						
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3		458
			46,78	45,82	180,167	1122,635		
Полдник	Кекс шоколадный (маффин)	40	3,76	8,48	22,28	180,94		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Твор.прод."Даниссимо	130	6,76	9,36	22,75	202,8		
			11,75	18,25	62,3	462,73		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	30	5,22	5,13		60,6		10
	Котлеты рублен. из птицы	100	16,2	17,1	17	298		347
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	193,96		362
	Запеканка творожн. с повидлом	210/15	35,294	23,678	39,726	518,6		267
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			69,004	60,328	143,616	1424,81		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			2,5	2,16	35,08	173,40		
	ИТОГО за шестой день:		152,904	167,388	523,629	4096,665		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 7								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		

	Цветная капуста в омлете с сыром	100/12	13,53	14,1		187,301		253/175
	Каша молочная "Дружба"	200	5,58	9,06	31,23	235,3		221
	Печенье "Чоко-Пай"	28	1	4,4	15,1	111		
	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	121,36		433
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			33,832	46,608	97,63	962,431		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Суп из сборных овощей(вегетарианский)	300	2,05	2,837	26,4	68,29		127
	Суфле из куриной грудки в сметан.соусе с томат.	100/50	20,99	8,205	8,592	186,52		347/388
	Овощи тушёные	180	6,27	10,24	48,45	159,11		175
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	21,64	104,68		408
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			39,52	28,922	168,402	910,15		
Полдник	Груша	200	0,144	0,108	3,708	16,92		458
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
			8,754	5,588	80,708	401,920		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Тефтели мясные с рисом (паровые)	100	12,01	14,8	6,66	237,6		318
	Картофель в молоке	200	4,23	7,4	27,69	194,86		361
	Блинчики со сгущёнкой	50/20	5,77	4,91	29,36	184,97		465
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			29,73	34,03	121,53	959,2		
5-е питание	Кисломолочный напиток(молоч. коктейль)	200	5,8	4,4	26,4	168,000		
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
			5,96	4,42	42,36	233,200		

	ИТОГО за седьмой день:		117,80	119,57	510,63	3466,90		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 8								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порцион.	21	4,872	6,195		76,44		13
	Сырники с джемом	50/15	18,27	21,59	22,6	357,63		263
	Каша рисовая, молочная	200	6,6	8,96	36,25	253,25		221
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			32,792	46,155	89,47	925,04		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Борщ с фасолью и карт.с отварн. смет.(вегет.)	300/6	4,27	5,94	18,65	150,852		91
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	20,469	6,222	4,919	158,34		274
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	193,96		362
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,000		
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			38,449	27,442	137,919	992,30		
Полдник	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
	Питьевой йогурт "Растишка"	190	5,2	3,00	24,2	133,20		
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
			7,55	3,94	55,61	285,7		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Язык тушёный(из отварн) в красном соусе	100/50	12,631	2,443	4,775	193,18		290/377
	Макаронны отварные	150	8,48	5,39	50,55	191,44		246
	Оладьи со сгущ.молоком	50/20	5,11	5,68	32,5	201,63		474
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			34,281	20,533	147,025	939,9		

5-е питание	Питьевой йогурт	210	5,2	3,00	24,2	148,00		
	Кекс Тартини с лимоном	35	1,39	4,51	10,59	88,89	92	
			6,59	7,51	34,79	236,89		
	ИТОГО за восьмой день:		119,662	105,58	464,814	3379,832		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 9								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	127,89		340
	Каша "Янтарная", молочная	200	5,48	9,609	28,28	222,94		226
	Блинчики с джемом	50/15	4,33	3,21	27,41	155,97		465
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	114,35		434
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
	Питьевой йогурт	210	5,2	3,00	24,2	148,00		
			27,56	42,019	126,786	1006,87		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Уха ростовская	300/47	11,14	7,67	22,4	171,142		119
	Филе из куриной грудки, туш. в красн. соусе	100/50	21,42	8,61	5,81	182,09		347/377
	Макароны отварные	150	8,48	5,39	50,55	191,44		246
	Напиток из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	78,52		241
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
	Вода минеральная	500						
	Груша	200	0,144	0,108	3,708	16,92		458
			49,304	28,828	150,508	959,46		
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
			9,84	5,89	94,27	463,99		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70

	Гречневый плов с говядиной	180/65	21,73	17,78	41,43	412,89		299/353
	Пудинг из твор.,запечён. со сгущ.мол.	190/20	31,56	21,57	42,53	496,95		266
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			61,01	46,27	141,78	1251,61		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			7,3	8,36	24,28	201		
	ИТОГО за девятый день:		155,01	131,37	537,62	3882,93		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 10								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Омлет натуральный	100	10,62	11,26	3,49	157,39		253
	Каша геркулесовая молочная	200	5,44	7,08	23,9	215,74		228
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
	Питьевой йогурт	210	5,2	3,00	24,2	148,00		
			31,25	37,04	98,17	893,8		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Щи из св. капусты с карт. с отв. смет.(вегетар.)	300/6	2,28	5,803	11,169	104,22		96
	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	6,6	9,6	156		285
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	193,96		362
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	21,64	104,68		412
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			31,4	28,643	136,909	974,36		
Полдник	Печенье "Чоко-Пай	28	1	4,4	15,1	111		

	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
	Яблоко	200	0,7	0,68	17,01	74,2		458
			7,5	11,48	41,51	302,8		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	40	9	5		80,8		10
	Фрикадельки мясные ,паровые	100	15,79	18,26	27,95	241,04		322
	Капуста тушёная	200	6,28	10,24	48,45	200,435		170
	Сырники со сгущ.молоком	50/20	19,71	23,29	24,55	386,63		263
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			58,84	63,81	160,15	1262,555		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Кекс шоколадный (маффин)	40	3,76	8,48	22,28	180,94		
			4,76	8,68	42,48	270,94		
	ИТОГО за десятый день:		133,75	149,65	479,22	3704,46		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 11								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	4,872	6,195		76,44		13
	Оладьи со сгущ.молоком	50/20	5,068	4,162	29,017	174,033		474
	Каша манная с изюмом, молочная	200	4,86	8,57	29,208	307,95		221
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	106,37		434
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			21,96	32,417	104,925	902,513		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Суп-лапша на курином бульоне	300	2,46	5,38	16,16	125,32		128/80
	Куры отварные	100	17,7	17,9	0,7	234		341
	Соус молочный	20	1,04	2,22	2,77	35,43		384
	Рис отварной	150	4,32	8,04	45,23	241,3		355

	Напиток из кураги	200	1,3	0,08	24,73	105,88	60	424
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			36,54	41,01	154,05	1142,98		
Полдник	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
			9,84	5,89	94,27	463,99		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Тефтели рыбные	90	16,97	7,34	15,41	170,74		288
	Картофель в молоке	200	4,23	7,40	27,69	194,86		362
	Блинчики с джемом	50/15	4,33	3,21	27,41	155,97		465
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			33,25	24,87	128,33	863,34		
5-е питание	Питьевой йогурт	210	5,2	3	24,2	148,00		
	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
			5,84	3,56	40,22	218,80		
	ИТОГО за одиннадцатый день:		107,43	107,75	521,80	3591,62		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 12								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Омлет натур.запечён. с сыром	100/12	19,121	17,237	1,207	190,60		254
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	127,89		340
	Каша пшенная, молочная	200	8,6	8,38	46,33	296,16		228
	Твор.прод."Даниссимо	130	6,76	9,36	22,75	202,8		
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			42,921	57,097	101,103	1055,17		

Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Суп картоф.с пшеном и лососем	300/22	7,37	4,46	18,95	161,79		107
	Голубцы с мясом и рисом тушён.(ленивые)	285	21,46	29,26	31,42	467,7		336
	Напиток из клюквы	200	0,1	0,04	8,72	37,52		421
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			38,17	41,06	121,18	1049,06		
Полдник	Кекс Тартини с лимоном	35	1,39	4,51	10,59	88,89	92	
	Яблоко	200	0,7	0,68	17,01	74,2		458
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
			7,89	11,59	37	280,69		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	30	5,22	5,13		60,6		10
	Жаркое-по домашнему	230/70	16,65	21,85	32,01	507,14		294
	Запеканка творожн.с джемом	210/15	35,294	23,678	39,726	524,58		267
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			65,224	57,678	130,936	1445,97		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			2,5	2,16	35,08	173,40		
	ИТОГО за двенадцатый день:		156,71	169,59	425,30	4004,29		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 13								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Омлет натур.запечён.	100	11,654	15,77	1,207	146,92		254
	Каша молочная "Дружба"	200	5,58	9,06	31,23	235,3		221

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 14								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	127,89		340
	Оладьи с джемом	50/15	5,11	5,68	32,5	201,63		474
	Каша "Боярская" из пшена с изюмом, молочная	200	8,6	8,38	46,33	296,16		225
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			22,15	36,18	109,646	863,4		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Уха ростовская	300/47	11,14	7,67	22,4	171,142		119
	Голубцы с мясом и рисом тушён.(ленивые)	285	21,46	29,26	31,42	467,72		336
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			43,03	44,43	137,25	1120,41		
Полдник	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
			7,19	6,83	42,63	261,79		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Семга с/сол.	40	9,00	5,000		80,8		10
	Запеканка картоф.с мясом	250/50	19,21	19,06	45,41	502,72		332
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Сырники твор. со сгущ.молоком	50/20	19,71	23,29	24,55	386,63		263
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			56,65	55,66	133,88	1357,25		
5-е питание	Питьевой йогурт "Растишка"	190	5,2	3,00	24,2	133,20		
	Кекс Тартини с лимоном	35	1,39	4,51	10,59	88,89	92	
			6,59	7,51	34,79	222,090		

	ИТОГО за четырнадцатый день:		135,61	150,61	458,196	3824,942		
День 15	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр плавленый в индив.упак.	16,25	1,625	3,25	0,878	39,00		
	Омлет натуральный	100	10,62	11,26	3,49	157,39		253
	Кисломолочный продукт(чудо-творожок)	100	5,04	4,00	19,28	133,04		
	Лапша молочная	200	6,336	7,264	21,296	172,07		133
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	121,36		433
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			30,563	38,552	51,22	860,58		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Борщ из св. кап-ты с карт., с отв. смет.(вегетар.)	300/6	2,34	6,59	14,48	140,656		83
	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	6,6	9,6	156		285
	Рис отварной	150	4,32	8,04	45,23	241,3		355
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Напиток из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	62,56		421
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			31,27	29,95	156,32	1025,52		
Полдник	Груша	200	0,144	0,108	3,708	16,92		458
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
	Сок фруктовый	200	1,000	0,2	20,2	90,00		
			8,754	5,588	80,708	401,92		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Котлета из мяса птицы с картоф.	100	5,87	5,15	19,03	231,92		349/316
	Овощи тушёные	180	4,95	10,24	21,35	159,11		175
	Олальи с джемом	50/15	3,628	2,462	29,917	156,433		474
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430

	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			22,168	24,772	128,117	889,233		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120		
	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
			6,44	6,96	25,42	190,8		
	ИТОГО за пятнадцатый день:		99,483	105,822	441,79	3368,05		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 16								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	127,89		340
	Каша геркулесовая молочная	200	5,44	7,08	23,9	215,74		228
	Макаронны с сыром	135/15	8,83	11,61	31,79	266,54		247
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,000	1,16	20,56	131		480
			22,87	40,83	102,466	913,09		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Суп картоф. с бобовым на м/б	300	4,73	14,07	22,997	170,22		115/79
	Пудинг из говядины	100	23,1	13	1,2	204		328
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Капуста тушёная	200	9,03	9,78	40,77	200,435		170
	Компот из сухофруктов	200	0,77		44,02	115,38	60	412
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
	Вода минеральная	500						
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3		458
			46,78	45,82	180,167	1122,635		
Полдник	Кекс шоколадный (маффин)	40	3,76	8,48	22,28	180,94		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Твор.прод."Даниссимо	130	6,76	9,36	22,75	202,8		
			11,75	18,25	62,3	462,73		

Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	30	5,22	5,13		60,6		10
	Котлеты рублен. из птицы	100	16,2	17,1	17	298		347
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	193,96		362
	Запеканка творожн. с повидлом	210/15	35,294	23,678	39,726	518,6		267
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			69,004	60,328	143,616	1424,81		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			2,5	2,16	35,08	173,40		
	ИТОГО за шестнадцатый день:		152,904	167,388	523,629	4096,665		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 17								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Цветная капуста в омлете с сыром	100/12	13,53	14,1		187,301		253/175
	Каша молочная "Дружба"	200	5,58	9,06	31,23	235,3		221
	Печенье "Чоко-Пай"	28	1	4,4	15,1	111		
	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Кофейный напиток	200	3,892	3,368	20,68	121,36		433
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			33,832	46,608	97,63	962,431		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Суп из сборных овощей(вегетарианский)	300	2,05	2,837	26,4	68,29		127
	Суфле из куриной грудки в сметан.соусе с томат.	100/50	20,99	8,205	8,592	186,52		347/388
	Овощи тушёные	180	6,27	10,24	48,45	159,11		175
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	21,64	104,68		408
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458

	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			39,52	28,922	168,402	910,15		
Полдник	Груша	200	0,144	0,108	3,708	16,92		458
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
			8,754	5,588	80,708	401,920		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Тефтели мясные с рисом (паровые)	100	12,01	14,8	6,66	237,6		318
	Картофель в молоке	200	4,23	7,4	27,69	194,86		361
	Блинчики со сгущёнкой	50/20	5,77	4,91	29,36	184,97		465
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			29,73	34,03	121,53	959,2		
5-е питание	Кисломолочный напиток(молоч. коктейль)	200	5,8	4,4	26,4	168,000		
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
			5,96	4,42	42,36	233,200		
	ИТОГО за семнадцатый день:		117,80	119,57	510,63	3466,90		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 18								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порцион.	21	4,872	6,195		76,44		13
	Сырники с джемом	50/15	18,27	21,59	22,6	357,63		263
	Каша рисовая, молочная	200	6,6	8,96	36,25	253,25		221
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			32,792	46,155	89,47	925,04		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Борщ с фасолью и карт.с отварн. смет.(вегет.)	300/6	4,27	5,94	18,65	150,852		91

	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	20,469	6,222	4,919	158,34		274
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	193,96		362
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,000		
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			38,449	27,442	137,919	992,30		
Полдник	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
	Питьевой йогурт "Растишка"	190	5,2	3,00	24,2	133,20		
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
			7,55	3,94	55,61	285,7		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Язык тушёный(из отварн) в красном соусе	100/50	12,631	2,443	4,775	193,18		290/377
	Макаронны отварные	150	8,48	5,39	50,55	191,44		246
	Оладьи со сгущ.молоком	50/20	5,11	5,68	32,5	201,63		474
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			34,281	20,533	147,025	939,9		
5-е питание	Питьевой йогурт	210	5,2	3,00	24,2	148,00		
	Кекс Тартини с лимоном	35	1,39	4,51	10,59	88,89	92	
			6,59	7,51	34,79	236,89		
	ИТОГО за восемнадцатый день:		119,662	105,58	464,814	3379,832		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 19								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сосиска отварная	50	5,39	12,71	0,196	127,89		340
	Каша "Янтарная",молочная	200	5,48	9,609	28,28	222,94		226
	Блинчики с джемом	50/15	4,33	3,21	27,41	155,97		465
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	114,35		434

	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
	Питьевой йогурт	210	5,2	3,00	24,2	148,00		
			27,56	42,019	126,786	1006,87		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Уха ростовская	300/47	11,14	7,67	22,4	171,142		119
	Филе из куриной грудки, туш. в красн. соусе	100/50	21,42	8,61	5,81	182,09		347/377
	Макароны отварные	150	8,48	5,39	50,55	191,44		246
	Напиток из клюквы	200	0,11	0,04	18,97	78,52		241
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
	Вода минеральная	500						
	Груша	200	0,144	0,108	3,708	16,92		458
			49,304	28,828	150,508	959,46		
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
			9,84	5,89	94,27	463,99		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Гречневый плов с говядиной	180/65	21,73	17,78	41,43	412,89		299/353
	Пудинг из твор., запечён. со сгущ. мол.	190/20	31,56	21,57	42,53	496,95		266
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			61,01	46,27	141,78	1251,61		
5-е питание	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			7,3	8,36	24,28	201		
	ИТОГО за девятнадцатый день:		155,01	131,37	537,62	3882,93		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 20								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		

	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Омлет натуральный	100	10,62	11,26	3,49	157,39		253
	Каша геркулесовая молочная	200	5,44	7,08	23,9	215,74		228
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
	Питьевой йогурт	210	5,2	3,00	24,2	148,00		
			31,25	37,04	98,17	893,8		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Щи из св. капусты с карт. с отв. смет.(вегетар.)	300/6	2,28	5,803	11,169	104,22		96
	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	6,6	9,6	156		285
	Соус красный	50	0,67	1,29	4,72	33,45		377
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	193,96		362
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	21,64	104,68		412
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			31,4	28,643	136,909	974,36		
Полдник	Печенье "Чоко-Пай	28	1	4,4	15,1	111		
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,6		
	Яблоко	200	0,7	0,68	17,01	74,2		458
			7,5	11,48	41,51	302,8		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	40	9	5		80,8		10
	Фрикадельки мясные, паровые	100	15,79	18,26	27,95	241,04		322
	Капуста тушёная	200	6,28	10,24	48,45	200,435		170
	Сырники со сгущ. молоком	50/20	19,71	23,29	24,55	386,63		263
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			58,84	63,81	160,15	1262,555		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Кекс шоколадный (маффин)	40	3,76	8,48	22,28	180,94		

			4,76	8,68	42,48	270,94		
	ИТОГО за двадцатый день:		133,75	149,65	479,22	3704,46		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 21								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	4,872	6,195		76,44		13
	Оладьи со сгущ.молоком	50/20	5,068	4,162	29,017	174,033		474
	Каша манная с изюмом, молочная	200	4,86	8,57	29,208	307,95		221
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	106,37		434
	Чай с сах.	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			21,96	32,417	104,925	902,513		
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Суп-лапша на курином бульоне	300	2,46	5,38	16,16	125,32		128/80
	Куры отварные	100	17,7	17,9	0,7	234		341
	Соус молочный	20	1,04	2,22	2,77	35,43		384
	Рис отварной	150	4,32	8,04	45,23	241,3		355
	Напиток из кураги	200	1,3	0,08	24,73	105,88	60	424
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			36,54	41,01	154,05	1142,98		
Полдник	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
			9,84	5,89	94,27	463,99		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Тефтели рыбные	90	16,97	7,34	15,41	170,74		288
	Картофель в молоке	200	4,23	7,40	27,69	194,86		362
	Блинчики с джемом	50/15	4,33	3,21	27,41	155,97		465

Ужин	Салат из свеж.помидор с м.р.	80	0,81	7,56	3,21	76,15		37
	Сёмга с/с	30	5,22	5,13		60,6		10
	Жаркое-по домашнему	230/70	16,65	21,85	32,01	507,14		294
	Запеканка творожн.с джемом	210/15	35,294	23,678	39,726	524,58		267
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
				64,984	60,048	130,536	1454,37	
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90,00		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
			2,5	2,16	35,08	173,40		
	ИТОГО за двадцать второй день:		156,47	171,96	424,90	4012,69		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 23								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Ветчина	25	6,78	6,27		69,75		17
	Лапша молочная	200	6,336	7,264	21,296	172,07		133
	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	106,37		434
	Блинчики с джемом	50/15	4,33	3,21	27,41	155,97		465
	Чай с сахаром	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
				24,606	30,234	95,406	741,88	
Обед	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Рассольник ленинградский на м/б,с отварн. смет.	300/6	2,327	4,787	21,951	157,077		104/79
	Гуляш из мяса отварного	100	11,29	13,505	4,55	212,55		299
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,108	13,08	54,912	237,16		353
	Напиток из шиповника "Витаминный"	200	0,68	0,25	10,2	104,68		408
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			35,175	39,392	159,303	1120,12		

Полдник	Конд. изд. (выпечка сдобная) в инд. уп.	100	7,61	5,28	56,8	295		
	Банан	200	1,23	0,41	17,27	78,99		458
	Питьевой йогурт "Растишка"	190	5,2	3,00	24,2	133,20		
			14,04	8,69	98,27	507,19		
Ужин	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Картофельное пюре	180	4,23	7,4	27,69	225,86		362
	Запеканка из печени в сметанном соусе	100/50	15,34	8,45	11,72	200,53		333/389
	Сырники твор. со сгущ.молоком	50/20	19,71	23,29	24,55	386,63		263
	Чай с сахаром	200			9,98	31,92		430
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			4,76	46,06	121,78	1154,79		
5-е питание	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90		
	Кекс шоколадный (маффин)	40	3,76	8,48	22,28	180,94		
			4,76	8,68	42,48	270,94		
	ИТОГО за двадцать третий день:		83,34	133,06	517,24	3794,92		
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц в ккал	С	№ карты
День 24								
Завтрак	Масло сливочное порцион., в индив.упак.	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Сыр порционный	21	5,8	7,37		76,44		13
	Оладьи со сгущ.молоком	50/20	5,11	5,68	32,5	201,63		474
	Каша манная с изюмом, молочная	200	4,86	8,57	29,208	307,95		221
	Чай с сахаром	200			9,98	31,92		430
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	131		480
			18,82	31,03	92,328	823,74		
Обед	Огурец свеж. с р.м.	95/5	0,76	5,1	2,38	58,25		70
	Суп из сборных овощей(вегетарианский)	300	2,05	2,837	26,4	68,291		127
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	20,469	6,222	4,919	158,34		274
	Рис отварной	150	4,32	8,04	45,23	241,3		355

	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	90		
	Апельсин	190	1,71	0,38	15,39	81,7		458
	Вода минеральная	500						
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			37,269	24,599	159,979	949,481		
Полдник	Груша	200	0,16	0,12	4,12	18,8		458
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120		
			7,46	8,48	28,4	222,2		
Ужин	Помидор свеж. с м.р.	95/5	1,05	5,19	3,61	67,75		71
	Сёмга с/с	40	6,96	6,84		88,88		10
	Жаркое по-домашнему	230/70	16,65	21,85	32,01	507,14		294
	Запеканка творожн. с повидлом	210/15	35,294	23,678	39,726	524,58		267
	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	10,13	34,3		431
	Хлеб ржаной и пшеничный	60/50	6,96	1,82	45,46	251,6		481/480
			66,964	59,388	130,94	1474,25		
5-е питание	Кисломолочный напиток(молоч. коктейль)	200	5,8	4,4	26,4	168,00		
	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,64	0,56	16,02	70,8		
			6,44	4,96	42,42	238,80		
	ИТОГО за двадцать четвертый день:		136,953	128,457	454,063	3708,471		
	ИТОГО за весь период:		3009,84	3173,47	11601,45	89440,17		
	Среднее значение за период:		125,41	132,2279 2	483,3937 5	3726,67375		

Разработчик

подпись

инициалы, фамилия

И.В. Похвощин